

2024. évi októberi felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

<u>A verseny helye:</u>	Duna Aréna
<u>A verseny időpontja:</u>	2024. október 12-13. szombat - vasárnap
<u>A verseny rendezője:</u>	Magyar Műugró Szakszövetség
<u>A verseny díjazása:</u>	Az I.-III. helyezett érem-, minden további versenyző oklevél díjazásban részesül

<u>Korosztályok:</u>	MINI-U7 -----	2024-ben 7 évesek és fiatalabbak
	E-U9 -----	2024-ben 9 évesek és fiatalabbak
	D-U11 -----	2024-ben 10-11 évesek
	C-U13 -----	2024-ben 12-13 évesek
	B-U15 -----	2024-ben 14-15 évesek
	A-U18 -----	2024-ben 16-17-18 évesek
	Felnőttek -----	2024-ben 19 évesek vagy idősebbek

A versenyszámok között 5-10 perc szünetet tartunk!
Eredményhirdetés az I.-III. helyezettek azonnal a versenyszám után lesz.

Minden 1 méteres versenyszámot az úszó medence felőli 1 métereken rendezünk meg, kivéve az E-kategóriások 1 méterét, az a torony melletti 2db 1 méteres deszkán kerül lebonyolításra.

A verseny programja: 2024. október 12. szombat 11.00 óra

Edzésidő: 9.30-11.00 óra

1. versenyszám:	Mini-U7	minideszka	fiúk és lányok
2. versenyszám:	E-U9	1 méter	fiúk és lányok
3. versenyszám:	D-U11	1 méter	fiúk és lányok
4. versenyszám:	C-U13	1 méter	fiúk és lányok

60 perc edzésidő

5. versenyszám:	B-U15	3 méter	fiúk és lányok
6. versenyszám:	A-U18	3 méter	fiúk és lányok
7. versenyszám:	Felnőtt	3 méter	férfiak és nők
8. versenyszám:	C-U13	3 méter	fiúk és lányok

A verseny programja: 2024. október 13. vasárnap,..... 10.00 óra

Edzésidő: 8.30-10.00 óra

9. versenyszám:	B-U15	1 méter	fiúk és lányok
10. versenyszám:	A-U18	1 méter	fiúk és lányok
11. versenyszám:	Felnőtt	1 méter	férfiak és nők
12. versenyszám:	D-U11	torony	fiúk és lányok
13. versenyszám:	C-U13	torony	fiúk és lányok

A versenyen való **indulás feltételeit és a korosztályokra** vonatkozó, a **versenyszabályokat és programot** tartalmazó kiegészítő infókat lásd a következő oldalakon!

2024. évi októberi felkészülési verseny

VERSENYKIÍRÁS

A részvétel feltételei:

1. Az egyesület MMSz tagsága, az egyesület és a versenyző regisztrálása az NSR-ben.
2. Az egyesület **ELŐNEVEZÉSE**, melyet **2024. október 3. csütörtök éjfélig** E-mailben az ildiko.orczan@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.
A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!
Az előnevezésnek – a csatolt fájloknak megfelelően – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók számát.
3. (3/A) Az egyesület **VÉGLEGES NEVEZÉSE**, melyet **2024. október 8. kedd éjfélig** E-mailben az ildiko.orczan@hungariandiving.com E-mail címre kell megküldeni.
A beérkezett e-mailekről a versenyiroda visszaigazolást küld!
3/B) A végleges nevezésnek – egy **szerkeszthető** csatolt fájlban – tartalmaznia kell az egyesület és a kitöltő nevét, és a versenyszámonként az indulók neveit.
3/C) Amennyiben az egyesület nem nyújtott be végső nevezést, azt legkésőbb a tabella leadási határidőig **pótolni** kell.
4. A **versenyzők** versenyen való indulásának feltétele az **érvényes versenyengedély**, a MOB-SIR rendszerben való regisztráció, melyet a versenyző klubja ad le, vagy hosszabbít meg.
A versenyengedély díjára (2.500 Ft/fő/év) vonatkozó számlát a szövetség a verseny után állítja ki.
5. A **versenyzők** versenyen való indulásának feltétele az **érvényes sportorvosi engedély**, amit a versenyiroda az NSR rendszerében ellenőriz.
Amennyiben a sportorvosi nem szerepel az NSR adatbázisában, úgy az iroda a végső nevezés utáni napon jelzi, hogy az adott sportorvosi érvényességét a klubnak be kell mutatnia, az adott versenynap megkezdése előtt minimum egy órával.
6. **Nevezési díj** 1.000 Ft/fő/versenyszám, illetve ha van szinkron, 1.000 Ft/fő/szinkronszám.
A nevezési díjakra vonatkozó számlát a szövetség a verseny után állítja ki, melyet **banki utalással** kell rendezni a megadott határidőn belül.
7. a **TABELLA** / ugráslista leadásának határideje **2024. október 10. csütörtök éjféli**.
A tabellákat a **DiveRecorderre kell feltölteni**, www.diverecorder.co.uk weboldalon.
A tabellákat a versenyiroda az első versenynapot megelőző napon összesíti és nyomtatja.
A tabellákat mappába rendezve eljuttatja a klubokhoz ellenőrzésre és aláírásra, vagy a tabella a versenyirodánál két órával az aktuális versenynap megkezdése előtt átvehető, és **egy órával az adott versenynap megkezdése előtt** kell visszajuttatni a versenyirodához aláírva.
Amennyiben ez nem történik meg, úgy az adott versenyző nem vehet részt a versenyen.
Bármely **tabella módosítására** a versenynap első versenyszámának **kezdeté előtt 2 órával** bezárólag van lehetőség. Amennyiben bármely versenyszámra új tabellát töltenek fel a DiveRecorderre, azt a versenynap első versenyszámának **kezdeté előtt 2 órával** bezárólag jelezni kell a versenyirodának, vagy E-mailben kell eljuttatni ezen a határidőn belül és szóban jelezni a versenyirodának.

Kiegészítő információk:

A versenyre a klubok nevezhetnek **bírót**, a bírói paneleket a szövetség állítja össze.

Csak az A-U18 és B-U15 korosztályokból lehetséges **felversenyzés a felnőtt korosztályokba** a megadott ugrásanyaggal, lásd a további infókat.

A **korosztályváltók**, vagyis az utolsó évesek az OB-t kivéve, a hazai versenyeken szeptember 1. és december 31. között felversenyezhetnek. Bővebben: Az utolsó éves korosztály váltók, a váltást megelőző 4 hónapban – az OB kivételével – felversenyezhetnek a következő korosztályba. Vagyis az utolsó éves B-sek szeptembertől-decemberig az A-korosztályba, az utolsó éves C-sek szeptembertől-decemberig a B-korosztályba, az utolsó éves D-sek szeptembertől-decemberig a C-korosztályba, az utolsó éves E-sek szeptembertől-decemberig a D-korosztályba. Egy hazai versenyen azonban csak egy korosztályban lehet indulni.

A **közönség 30 perccel** az első versenyszám megkezdése előtt, a **pénztárban** jegy vásárlását követően tud belépni, a tribünön az erre kijelölt helyen tartózkodhat.

A **medence térben** csak a verseny szervezői és résztvevői tartózkodhatnak.

Az **érmek átadása** a versenyszámok végén, vagy megbeszélés szerint a napszak végén történik. Az érem átadásra az I.-III. helyezett vonul. Az okleveleket a klubok később kapják kézhez.

MINI-U7 kategória, 7 évesek és fiatalabbak, - mini-deszkás versenyszám

fiúk és lányok, 5 ugrás:

Az ugrások sorrendje:

1. ugrás **100C** esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felsőtestéhez húzza a térdben behajlított lábait és mindkét kezével az allábszár közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, függőlegesen, feltett kézzel érkeznek a vízbe.
2. ugrás **200A** esetén az ugrás csakis feltett kézzel indítható. Az ugrás végén az ugró, függőlegesen feltett kézzel érkeznek a vízbe.
3. ugrás a **171B**, az ugró összefogott kézzel magas lábujjhegyről kezdje el a bedőlést. A vízbeérkezés előtt egyértelműen egyenesedjen ki.
4. ugrás **5101A**, elvárás hogy az ugró feltett kézzel kezdje el az ugrást, a csavar után tegye ki oldalt a karját és vízbeérkezés közben is tartsa oldalt a karját.
5. ugrás **180C**, a kiülésnél a hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felsőtestéhez húzza a térdben behajlított lábait és mindkét kezével az allábszár közepén fogja meg a hockot. A nyitásnál csuka mozdulatra nyit, vagyis a lábait vízszintes helyzetbe szúrja ki, a kezeit oldalra teszi. Kiegyenesedve függőlegesen, oldalt tett kézzel kell a vízbe érkezni.

E-U9 1 méteres szám fiúk és lányok, 6 ugrás:

Az ugrások **meghatározott sorrendben** történjenek, a jobb összehasonlíthatóság kedvéért.

Amennyiben ezen elemek valamelyike hiányzik úgy nem teljes értékű az ugrás, ha hiányoznak belőle technikai elemek, kevesebb pontot ér, mint aki a leírtaknak megfelelően mutatja be az ugrást.

1. ugrás a **171B**. Elvárás hogy az ugró oldalt tett kézzel magas lábujjhegyről kezdje el a bedőlést. A vízbeérkezés előtt egyértelműen egyenesedjen ki, műugró merülés technikával fogja össze a kezét és nyúljon meg a víz felé.

2. ugrás **271A**. Elvárás hogy az ugró letett vagy oldalt tett kézzel, magas lábujjhegyről kezdje el az ugrást. A vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé.

3. ugrás **281C/B**.

281C. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Elvárás hogy az ugró stabil ülőhelyzetből indítsa az ugrást. A lábak kiszúrása után, vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezzen a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

281B. A csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felső testéhez húzza a nyújtott lábait és mindkét kezével a vádliját megfogja. Elvárás hogy az ugró stabil ülőhelyzetből indítsa az ugrást. Az ugrás végén egyenes testtel, vízbeérkezés előtt műugró merülés technikával fogja össze a kezét és egyértelműen egyenes testtel, nyúljon meg a víz felé, az ugrás végén függőlegesen érkezzen a vízbe.

4. ugrás **5101A vagy 5201A**, elvárás hogy az ugró feltett tett kézzel kezdje el az ugrást, a csavar után tegye ki oldalt egy pillanatra és vízbeérkezés előtt tegye le a teste mellé a kezét.

5. ugrás **100C/B vagy 101C**.

100C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, függőlegesen letett kézzel érkezik a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

100B esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felső testéhez húzza a nyújtott lábait és mindkét kezével a vádliját megfogja, vagy a spiccét érinti. Az ugrás végén egyenes testtel, függőlegesen, letett kézzel érkezik a vízbe.

101C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Nyitásnál a lábak kiszúrása után függőlegesen testhelyzetben, műugró merülés technikával fogja össze a kezét és nyúljon meg a víz felé. A csukára nyitás többet ér.

6. ugrás **200C/B vagy 401C**.

200C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Az ugrás végén a lábak kiszúrása után, függőlegesen letett kézzel érkezik a vízbe. A csukára nyitás többet ér.

200B esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A csuka mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a felső testéhez húzza a nyújtott lábait és mindkét kezével a vádliját megfogja, vagy a spiccét érinti. Az ugrás végén egyenes testtel, függőlegesen, letett kézzel érkezik a vízbe.

401C esetén az ugrás feltett kézzel vagy lendületből indítható. A lendület többet ér. A hock mozdulatot be kell mutatni, vagyis a versenyző gömbölyű háttal a testéhez húzza a behajlított lábait és mindkét kezével a sípcsont közepén megfogja a hockot. Nyitáskor a lábak kiszúrása után függőlegesen testhelyzetben, műugró merülés technikával fogja össze a kezét és nyúljon meg a víz felé. A csukára nyitás többet ér.

Amennyiben ezen elemek valamelyike hiányzik úgy nem teljes értékű az ugrás, ha hiányoznak belőle technikai elemek, kevesebb pontot ér, mint aki a leírtaknak megfelelően mutatja be az ugrást.

D-U11 korosztály ugrásanyaga és verseny rendezési szabályai

Aki a D-ben bármely magasságról fejest ugrik, akár a kötelezőkben vagy a szabadon választott ugrásokban, az hockolva kell hogy tegye!

A kötelezők sorrendje tetszőleges.

Ugrásszámok és a kötelezők nehézségi foka:

D1m 4(7,2)+2 (fejesek hockolva)

D5m! 3(5,7)+2 (fejesek hockolva, csak 5 méterről kérünk ugrásokat, és egy hátra merülésnek mindenképp kell lennie a programban!)

Aki tehát **nem tud minden ugrást a nehézségi fok táblázatból kiválasztani** annak az alábbi szabályoknak kell megfelelnie.

A minimálisan bemutatandó **101C** és **401C** mellett **tetszőlegesen választhat** további ugrásokat a nehézségi fok táblázatból, vagy az alábbi ugrások közül. (A D-korosztálynak talpas nem, de talpas csavar választható. Ugyanolyan számú ugrás nem választható 2x, ez általános szabály is.)

Az ugrások sorrendje tetszőleges!!!

talpasok, merülések és csavar talpasok nehézségi foka 2024. jan. 1-től			
u.kód	1m	3m	5m
100B(*E)	0,5	0,7	
100C(*E)	0,4	0,6	
200A(*E)		0,8	
200B(*E)	0,8		
200C(*E)	0,7		
171A	0,5	0,7	0,9
171B	0,6	0,8	1,0
171C(*E)	0,5	0,7	
181B		0,8	1,0
181C		0,7	0,9
271A	0,7	1,0	1,3
271B		1,2	1,3
271C		1,1	1,3
281B	0,8	1,2	
281C	0,9	1,1	
5101A	1,2	1,3	1,4
5201A	1,3	1,4	1,5

*csak az E-kategóriában

A **C-U13**, a **B-U15**, **A-U18** és az **elit felnőtt** versenyszámok ugrásanyaga a World Aquatics (WA) szabályai szerint lesz megrendezve, azonban a felnőttben vannak könnyítések, pl. a toronyban az ugrások végrehajthatók, 5m, 7,5m és 10m-ről. Lásd lentebb!

A hazai felnőtt versenyszámokban való részvétel szabályai

Felnőttnek számítanak, akik az adott évben töltik be a 19. életévüket, vagy idősebbek.

A felnőtt korosztályban az versenyezhet, aki az adott évben tölti be a **14-18 életévét és rendelkezik a kiírt ugrásanyaggal, teljesíti a kritériumokat.**

A felnőtt korosztály ugrásai:

Felnőtt kategória a WA szabályai szerint: férfiak 6 ugrás, nők 5 ugrás.

1m minimális ugrásanyaga: 104C, 203C, 303C, 403C, 5221D/5122D

Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 5 csoportból.

A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,1 nehézségi fokú.

Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

3m minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D;

Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 5 csoportból.

A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,0 nehézségi fokú.

Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

Torony minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D, min.2.0nf kézállás

Nők 5 ugrás 5 csoportból, férfiak 6 ugrás 6 csoportból.

Toronyban az ugrások végrehajthatók 5m, 7.5m, 10m-ről.

A férfiaknak a hatodik ugrás minimum 2,0 nehézségi fokú kézállás és a nőknek is, kézállás ugrás választása esetén.

3m szinkron minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D,

A kötelezők nehézségi foka 2.0, a nehézségi táblázatban megadottól függetlenül.

Nők 2+3 ugrás, és mind az 5 csoportból kell választani.

Férfiak 2+4 ugrás, és mind az 5 csoportból kell választani.

Az arccal előre indított ugrásokat rohamból kell kivitelezni.

Torony szinkron számok minimális ugrásanyaga: 105C, 203C, 303C, 403C, 5231D/5132D és egy minimum 2.0 nehézségi fokú kézállás ugrás.

Toronyból az ugrások végrehajthatók 5m, 7.5m, 10m-ről.

A kötelezők nehézségi foka 2.0, a nehézségi táblázatban megadottól függetlenül.

Nők 2+3 ugrás, és 5 csoportból kell választani.

Férfiak 2+4 ugrás, és 5 csoportból kell választani.

Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!

Magyar Műugró Szakszövetség